

Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет (завтраки)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	580	13.8	10.8	80.6	476.6
	Итого за день	580	13.8	10.8	80.6	476.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4
60	Какао - порошок "Витошка"	200	3.6	2.7	22.9	130.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	35.9	10.3	66.3	502.3
	Итого за день	500	35.9	10.3	66.3	502.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	590	18.5	15.4	79.3	529.5
	Итого за день	590	18.5	15.4	79.3	529.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	0.3	3.1	2.1	37.1
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17.6	16.9	44.4	400.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	510	21.7	20.5	75.8	574.9
	Итого за день	510	21.7	20.5	75.8	574.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	650	16.3	14	88.9	547.6
	Итого за день	650	16.3	14	88.9	547.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Завтрак	630	17.1	14.1	69.9	476.6
	Итого за день	630	17.1	14.1	69.9	476.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
4	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	520	25.1	20	88.8	636.6
	Итого за день	520	25.1	20	88.8	636.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	650	16.4	13.3	92.1	554.5
	Итого за день	650	16.4	13.3	92.1	554.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	530	32.8	9.3	72.5	505.1
	Итого за день	530	32.8	9.3	72.5	505.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	600	13.8	7.6	87.4	473.7
	Итого за день	600	13.8	7.6	87.4	473.7